



# UllCare

## **Professor dr.med. Finn Gyntelberg**

**Klinik for Miljø- og arbejdsmedicin**

**Københavns Universitet**

Opmærksomheden på det psykiske arbejdsmiljø er steget de senere år. Stress i forbindelse med arbejdet omtales næsten hver dag i medierne, og mange tror, at stress i arbejdet er kommet for at blive en tro som ikke bør blive til virkelighed. Stress i arbejdet bør naturligvis bekæmpes med enhver virksom metode. Et forsøg på at forbedre arbejdspladsens psykiske arbejdsmiljø bør altid være første trin i indsatsen mod stress. På basis af vor nuværende viden, opnået ved mange års forskning, gælder det om at sørge for rimelige krav og tempi i arbejdet. At hver medarbejder får så stor indflydelse på sin arbejdssituation som praktisk muligt og endelig, at ledelse og kolleger støtter den enkelte i arbejdssituationen. Selv om der gøres en betydelig indsats for at forbedre det psykiske arbejdsmiljø på mange arbejdspladser, så lykkes det ikke altid at undgå, at en større eller mindre del af medarbejderne føler sig stressede i arbejdssituationen og måske generelt, fordi også private forhold stresser dem. Desværre findes der også arbejdspladser, hvor viljen til at sørge for et godt psykisk arbejdsmiljø er beskednen. Derfor kan det være vigtigt at hjælpe den enkelte til at håndtere stress bedre. Med henblik på det tror jeg denne bog vil blive til stor nytte for mangan en stresset "arbejdsramt" kvinde eller mand.

Finn Gyntelberg